

بسم الله الرحمن الرحيم

دو چرخه سواری

«برای همه»

مؤلفین:

حسین نکایی

علی توکلی

ابراهیم نکایی

ذکایی، حسین، ۱۳۴۲.
دوچرخه سواری برای همه / مؤلفین: حسین ذکایی، علی توگلی،
ابراهیم ذکایی. ساری: مهر ساجده، ۱۳۸۴.
۹۰ ص.

ISBN: 964-8110-24-7

بها: ۱۰۰۰۰ ریال

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیپا.

۱. دوچرخه سواری. الف. توگلی، علی. ب. ذکایی، ابراهیم. ج. عنوان.

۷۹۶/۶ GV ۱۰۴۱/ذ ۸ د ۹

م ۸۳ - ۴۰۶۹۱

کتابخانه ملی ایران

انتشارات مهر ساجده

نام کتاب : دوچرخه سواری برای همه
نام مؤلفین : حسین ذکایی و ...
نوبت چاپ : اول (۱۳۸۴)
تیراژ : ۵۰۰۰ نسخه
قیمت : ۱۰۰۰ تومان
ناشر : مهر ساجده
طرح روی جلد : احمد رستگار
حروف نگاری : شرکت فوق هنر رایانه
(سمانه برنجی - یاسر قربانی)
شابک : ۷-۲۷-۸۱۱۰-۹۶۴

مرکز پخش: ساری - خیابان فرهنگ - کوچه سیدپور - ساختمان
توسن - طبقه اول - تلفن: ۲۲۲۴۶۹۵ (۰۱۵۱)

کلیه حقوق قانونی برای اداره کل تربیت بدنی استان تهران
محفوظ می باشد.

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

پیشگفتار ۱۰

مقدمه ۱۲

بخش اول:

ضرورت توسعه ورزش در جامعه ۱۵

انتخاب دوچرخه ۱۷

انواع دوچرخه ۱۷

لباس و وسایل دوچرخه سواری ۲۰

نکاتی که هنگام دوچرخه سواری باید رعایت شود ۲۲

فواید ورزش دوچرخه سواری ۲۳

نگهداری از دوچرخه ۲۵

بخش دوم:

گرم کردن و سرد کردن بدن ۲۹

تمرینات کششی ۲۹

اثرات تمرینات کششی ۲۹

چگونه کشش را انجام دهیم ۳۰

کشش مقدماتی ۳۱

کشش پیشرفته ۳۱

تنفس ۳۲

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۳۳	نکات مهم در انجام تمرینات کششی
۴۷	حرکات نرمشی
۵۷	سرد کردن
	بخش سوم:
۶۰	جداول سنی و برنامه تمرینی دوچرخه سواری
۶۰	شرح آزمون ۱۲ دقیقه کوپر
۶۲	آزمون ۱۲ دقیقه کوپر برای مردان
۶۲	آزمون ۱۲ دقیقه کوپر برای زنان
۶۴	شرح گروههای پنجگانه
۶۵	شرح سیستم امتیاز در هفته
	برنامه تمرینی دوچرخه سواری اولیه یا استارت «گروه سنی
۶۷	زیر ۳۰ سال»
۶۸	برنامه تمرینی گروه ۱
۶۹	برنامه تمرینی گروه ۲
۷۰	برنامه تمرینی گروه ۳
	برنامه تمرینی دوچرخه سواری اولیه یا استارت «گروه سنی
۷۱	۳۰ تا ۳۹ سال»
۷۲	برنامه تمرینی گروه ۱

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
برنامه تمرینی گروه ۲	۷۳
برنامه تمرینی گروه ۳	۷۴
برنامه تمرینی دوچرخه سواری اولیه یا استارت «گروه سنی ۴۰ تا ۴۹ سال»	۷۵
برنامه تمرینی گروه ۱	۷۶
برنامه تمرینی گروه ۲	۷۷
برنامه تمرینی گروه ۳	۷۸
برنامه تمرینی دوچرخه سواری اولیه یا استارت «گروه سنی ۵۰ سال به بالا»	۷۹
برنامه تمرینی گروه ۱	۸۰
برنامه تمرینی گروه ۲	۸۱
برنامه تمرینی گروه ۳	۸۲
برنامه تمرینی گروههای ۴ و ۵	۸۲
عبارتی که هیچ گاه نباید بیان کنید	۸۴
منابع	۸۸

پیشگفتار

پیشرفت تکنولوژی و زندگی ماشینی و عوارض نامطلوبی که عدم تحرک بدنی برای افراد انسانی بخصوص در بین شهرنشینان ایجاد کرده و موجب ناراحتی‌ها و بیماریهایی شده است، این ضرورت را بوجود آورده که تمام اقشار جامعه اعم از پیر و جوان برای جبران فقر حرکتی و تأمین سلامتی خود ورزش کنند. ضرورت انجام ورزش و داشتن فعالیت بدنی به سن مشخصی مربوط نمی‌شود، بلکه ورزش منظم و مناسب برای همه گروههای سنی لازم است.

سازمان بهداشت جهانی و فدراسیون بین المللی طب ورزشی بر این عقیده هستند که تقریباً نیمی از مردم جهان به اندازه کافی فعال نیستند، از اینرو میزان زیادی از نیروها و منابع اقتصادی در اثر نبودن تحرک و فعالیت بدنی به هدر می‌رود، لذا با توسعه ورزش می‌توان از این امر جلوگیری کرد.

از نظر کلی همگانی کردن ورزش نوعی سرمایه گذاری برای یک زندگی بهتر است و وسیله‌ای مؤثر در سالم سازی جوامع بشری محسوب می‌شود. هدف ورزش همگانی آن است که سلامت همه انسانها را تأمین و زندگی آنها را بهبود بخشد.

امروزه در دنیا کمتر کسی است که دوچرخه و طرز استفاده از آن را نداند، در حال حاضر میلیونها نفر از مردم سراسر جهان ورزش دوچرخه سواری را بعنوان وسیله‌ای جهت گریز از تأثیرات ملال آور زندگی ماشینی انتخاب کرده‌اند تا از این طریق بتوانند در خود نشاط، تحرک،

پویایی و سرزندگی پدید آورند.

دوچرخه سواری، ورزشی مفرح و نشاط آور است که بر روح و جسم آثار مثبت می‌گذارد و تمام اثرات سودمند ورزش هوازی را به شما اعطا می‌کند.

کمیته آموزش و تحقیقات اداره کل تربیت بدنی استان تهران در راستای اهداف این اداره کل در خصوص گسترش دانش ورزش و تعمیم آن در بین اقشار مختلف جامعه از طریق تدوین کتب علمی، سعی در ایجاد انگیزه جهت پرداختن به فعالیت بدنی و ورزش نموده است، امید است کتاب حاضر پاسخگوی بخشی از نیازهای دانشی علاقمندان به ورزش و فعالیت‌های بدنی باشد. توفیق بیشتر دست اندرکاران این امر و سایر خدمتگزاران به ورزش را از خداوند متعال آرزو مندیم.

اداره کل تربیت بدنی استان تهران